

## 【研究報告】

## 大都市の独居後期高齢者のサクセスフル・エイジング

谷井康子\*

## 【要 旨】

本研究は大都市の独居後期高齢者のサクセスフル・エイジングがどのようなになっているかを看護学の視点から明らかにすることを目的とした。研究デザインは質的記述的研究。研究参加者は9名（男4名、女5名）。情報収集は半構成的質問紙を使って訪問面接を行った。データ分析はサクセスフル・エイジングをどのように勝ち取ってきたかを Baltes らの老いの考えを参考に分析をした。その結果、5のカテゴリーが見いだされた。それらは【自律の貫き】【生きる楽しみの発見】【心配・きがかかりへの柔軟な姿勢】【老いの実感】【身体（元気）へのこだわり】であった。これらの結果から、大都市の独居後期高齢者は過去の苦悩の乗り越え体験から大都市という環境の中で模索しながら、過去の体験を生かし自分らしい生き方を見出し、誇りと自信をもって現在の自律した生活を維持していた。高齢者の体験や思いを尊重し自律した生活を支援することの重要性が示唆された。

【キーワード】 大都市、独居、後期高齢者、サクセスフル・エイジング

## I. はじめに

日本の21世紀の超高齢社会において、高齢者個人にとっての最高レベルの健康を維持することは、真の健康生活を可能にさせるものである。

Baltes らは、「サクセスフル・エイジングは個人が生活に満足し、充足すると言う意味を含み、避けられない加齢による機能喪失の影響を最小限にしながら、自己の生活を最大限肯定的に活用する方法を見出していこうとすることである」<sup>1)</sup>と述べている。特に老化現象に伴う生理学的機能低下が日常生活上、健康障害の問題として表面化し易くなってくる後期高齢者にとっては重要な問題となる。

75歳以上の後期高齢者の割合は今後急増すると予測されている<sup>2)</sup>。また、我が国における平均寿命の延長は夫婦だけの高齢者世帯の増加や独り暮らし高齢者の割合を増加させている<sup>3)</sup>。高齢者の男女・年齢階級別にみた家族構成割合は、75～79歳の独り暮らしは男9%、女22.7%となっている<sup>2)</sup>。特に平均余命の長い女性の独り暮らし高齢者が多くなる。

わが国の高齢化を地方圏と大都市圏で見ると、地方圏では、若年労働力人口の流出によって高齢化と人口減少すなわち過疎化が進行し、一方、大都市圏の人口高齢化は、これまで人口高齢化が進んできた地方圏とは異なり、人口高密度社会における前例を見ない大量の高齢者人口を抱えることになる。大都市圏でみると、いずれの自治体も人口密度の高い地域で、今後高密度社会における大規模な高齢化を経験することになる<sup>4)</sup>。大都市圏の代表である東京の高齢化率を見ると、とりわけ、75歳以上の後期高齢者の占める割合が高くなりつつある。しかも、平均寿命の延長に伴い、配偶者の死や少子化の結果として、独居高齢者の急増が推測されている。

特に地方に比べ、都市部では、高齢者と他者との繋がりが乏しく、独居者は精神的に環境要因に強く影響されると考えられる。しかし、文献では、これらの課題に対して、集団を対象とした生き甲斐や満足感などの量的研究は見られるが、高齢者の個々の視点での生きる意味やサクセスフル・エイジングについて積極的に捉えようとする研究は余り見られな

\* 日本赤十字北海道看護大学

(2012. 3. 26受理)

い。従って、独居後期高齢者の増加する中で、医療・保健・福祉領域に携わる専門家は、老いそして、いずれ訪れる死に対し、高齢者自身がどのように感じているか、それらの意味をどのように捉えているかを把握することは重要と考える。

本研究の目的は、大都市の独居後期高齢者がどのように老い、どのような自律した生き方をしているか、また、独居生活の支えとなっているものは何か、老いや生きる意味をどのように考えているかを明らかにすることである。またサクセスフル・エイジングを支えるために地域社会や看護は今後何ができるのかを考えるための老年看護学の基礎資料とする。

Baltes らのサクセスフル・エイジングの考え方は、老化現象の中で環境に上手く適応するために機能喪失をしていく自己の現実をとらえ、それを補うことでより最適な条件のもとで自分らしい生き方を創り出していくことを強調している<sup>1)</sup>。従って、後期高齢者のサクセスフル・エイジングをあらゆる側面から明らかにするために高齢者の表現する言葉からその意味を読み取ることが重要と考えた。

## Ⅱ. 研究方法

### 1. 研究デザイン：質的記述的研究

### 2. データ収集期間：1999年4月～2000年6月

### 3. 研究参加者：大都市の独居後期高齢者

### 4. データ収集方法：

文献を参考に筆者の作成した半構成的質問紙を用いて家庭訪問し、インタビューを行った。

### 5. データ分析

データ分析は、独居後期高齢者がサクセスフル・エイジングをどのように勝ち取ってきたかを Baltes らの老いの考えを参考にして分析した。独居する後期高齢者のサクセスフル・エイジングの観点からの分析について、内的一貫性があるのか妥当性を確保するために、複数の専門家から定期的なスーパービジョンを受けた。

### 6. 倫理的配慮

研究参加者は、高齢者センターの施設長に紹介を依頼した。紹介された高齢者には、最初に施設長、

生活相談員から簡単に本研究の目的と内容を説明してもらった。その際、拒否しても今後それによる影響や不利益の生じないことを伝えてもらった。同意が得られたものに研究者から書面を用いて研究の目的及び内容の説明を行い、参加への同意が得られた場合には同意書への署名を得た。研究参加者には、話したくないことは話さなくても良いこと、いつでも途中で取りやめることができることを説明した。研究参加者のプライバシーは厳守されること、得られた情報は本研究にのみ使用し、高齢者の名前はすべて匿名とすることを説明した。

## Ⅲ. 結 果

### 1. 研究参加者

本研究では、9名の後期高齢者が研究参加者となった。高齢者は女性5名（A、B、C、D、E）男性4名（F、G、H、I）で年齢は男性77歳～87歳（平均83歳）、女性は77歳～88歳（平均81.2歳）で、全体の平均は82.0歳であった。

独居生活となった理由は、配偶者との死別6名、独身1名、息子家族との別居1名、離婚1名であった。独居期間は1年から50年で平均21.7年であった。高齢者の主な家族・支援者は、娘や息子の家族や孫が6名、兄弟姉妹・甥や姪が3名であった。住居は一戸建て持ち家4名、自宅マンション2名、賃貸マンション・アパート3名であった。かつての職業は、女性2名と男性1名が会社員、男性1名と女性1名が自営業、男性1名と女性1名が教育者、男性1名が公務員、専業主婦1名であった。

健康状態については、全員が「健康」、「まあ健康」と感じており、日常生活動作は全員自立しているが、3名が、下肢の痛みや筋力低下により階段昇降時動作緩慢であったり、外出時杖や手押し車を利用していた。

受診状況は、全員が月に1～2回慢性疾患の定期検査や薬物治療を受けていたが、積極的治療を必要とする急性期疾患に罹っているものはいなかった。公的福祉サービスの利用は、なしが2名、高齢者福祉施設のデイケアや自主サークル活動に参加しているものが4名、ヘルパー派遣が3名、配食サービスが1名、障害者用アパートの居住が1名、炊飯器、コンロなど電化製品と緊急用ベルの借用が1名であった。

## 2. データの分析結果

Baltes らのサクセスフル・エイジングに関する老いの視点を念頭におきながら、文脈に沿って分析した。その結果、独居後期高齢者がサクセスフル・エイジングを勝ち取るためのカテゴリ5つと17のサブカテゴリが抽出された。

1)【自律の貫き】は、戦争体験や貧しい生活体験から「忍耐すること」、「辛さの乗り越え」、「ひとりで切り開くこと」、「迷惑をかけたくない思い」の4つのサブカテゴリとして明らかとなった。

2)【生きる楽しみの発見】は、人生の中で培ってきた趣味や特技などを通して、また新たな人間関係の中で「体力に合わせた趣味の継続・発見」、「新たな特技への挑戦」、「人の輪」、「奉仕」の4つがサブカテゴリとして明らかとなった。

3)【心配・気がかりへの柔軟な姿勢】は、将来に向けて他者に依存することなく生を全うしたいという強い願望から「不自由になること」、「急変時の対処」、「誰かに迷惑をかけること」の3つのサブカテゴリが明らかとなった。

4)【老いの実感】は、体力の衰えや今迄の生き方の変更を迫られる体験から「行動の限界」、「人生の振り返り・悔い」、「先祖との繋がり」、「死の覚悟」の4つのサブカテゴリが明らかとなった。

5)【身体（元気）へのこだわり】は、「衰えの受け止め」、「元気でいられることへの感謝」の2つのサブカテゴリが明らかとなった。

### 1)【自律の貫き】

#### ①「忍耐すること」

人生の中での耐え難いほどの苦労や辛い思いは戦争など様々な出来事を通して体験して来ていた。それらの体験は彼らにとって修行の場と受け留められていた。

B氏は夫の戦死に大きなショックを受けた。子どものいなかったB氏は離婚同然で婚家を離れなければならなかったのも、子どものいない自分を責め、田舎の慣習に従い言われるままに従うしかなかった。夫を失った悲しみは癒されることなく、生きる希望を失い、入水自殺を図ったが、どうしても死ねなかった。この体験はどんな辛さも耐えて行けるという自信となりその後の人生に影響していた。

C氏は、子どもの頃、養女に出され養父母に鍛えられた体験や、後年仕事上のトラブルに巻き込

まれ、冬の留置場で92日間の取り調べを受けた拘留体験があった。C氏は自分にやましさが無いという信念で、過酷な環境の中でも体調を崩しても精神的には辛さを感じない強さがあった。真実を貫き通すための正義感がC氏の支えとなり、忍耐し困難を乗り越えることが出来るという自信となっていた。苦痛を強いられる環境を修練の場と考え積極的に困難を受け止めることができる強さを獲得していた。

D氏は、空襲で家が丸焼けになった体験、雑草や芋蔓を食べて飢えを凌いだ体験、自決覚悟の体験など辛い戦争体験から無意味感や空しさを乗り越え、しぶとく生きる粘り強さを獲得し、雑草以上の強さが身についたと実感していた。D氏は、戦争中の体験は死も恐れないほどの苦痛であり、それを忍耐し生き延びてきたことがどんな時でも生きて行く自信となっていると述べていた。

#### ②「辛さの乗り越え」

F氏は、子ども時代の貧乏な生活の中での辛さの乗り越え体験や戦地での死の覚悟、死にあぐんだ体験が人生の困難を乗り越える自信となっていた。また戦友の死は運良く生き残った自分がその生をも引き受ける覚悟となっていた。これらの覚悟はこれからも自分で乗り越えて生きていける自信の源となっていた。

G氏は、子ども時代の立派な人や尊敬する先生との出会い体験、病気をしながら苦労して大学を出た体験、戦争での辛い体験が自分の理想に向かって困難を克服して生きていく支えとなっていた。G氏の幼少時に将来のモデルとなる人との出会いは、勉強をし社会に役立つ人物になりたいと言う動機となっていた。これらの体験はその後の任された仕事上の困難や辛さを乗り越えることへも繋がっていた。そして、辛さを乗り越えられると言う自信は自律した生活の原動力になっていたと話した。

E氏は終戦直前、空襲で多くの人が焼け出され、惨めな上司や先輩の姿にショックを受け、どう生きればよいか大きな戸惑いを感じ、将来の希望をも失い掛けていた。その解決や助言を上司に求めることが出来ず、その時の心の苦悩への対処を自分なりに見出した。それは一生懸命働いて経済力を身につけることで乗り越えられると考えた。この決意はE氏の生涯を通して実行され、貯めたお金は寄付しようと計画していた。



### ③「ひとりで切り開くこと」

B氏は夫の戦死後は単身で近所の人の縫い物などをして食糧難も何とか切り抜ける事ができた。その後は給仕係や家政婦をして自分なりの暮らし方を見出してきた。B氏にとって、苦しい時も何とかなる、なってきたと言う乗り越え体験が自信となり、どんな困難の中でも生きていけると確信していた。何とかあった体験により楽観主義的に人生を見ることができるようになってきた。

G氏の命を捧げる覚悟や草を食べて凄い辛さの体験はどんな辛いときも自分で切り抜けられると言う確信となり、自律した生活の継続を可能にしていた。

D氏は夫の突然の病死体験を3年間の落ち込みから時間をかけて自然に自らの力で立ち直る事が出来た。それが、自律した生活を自然に受け入れ継続していく支えとなっていた。

戦災で焼け出されA氏の夫はその時の負傷がもとで病気がちとなり、徐々に働けなくなっていた。A氏は幼児の手を引いて仕事場を探すため街中を歩き回った。夫に代わって自分が仕事をしなければならぬことが悲劇の主人公のように思えたが、自分の好きな洋裁を一生の仕事として没頭できるきっかけとなったことは幸せと受けとめていた。A氏は、戦災による家屋や家財の焼失や夫の負傷と失職にショックを受けたが、好きな洋裁を再び始めることで生計を立てる事を決め、その事態を自分独りで切り開いて新たな生き方を見出した。その体験がどんな困難も肯定的に考えられるようになっていた。

### ④「迷惑をかけたくない思い」

D氏は子どもの独立と共に自分の自律を考え、依存的な気持ちよりも自分の生きる楽しさを見出していこうと努めた。自分の人生を楽しむことは迷惑をかけないことにも繋がると考えた。自分が不自由になっても娘夫婦の生活を乱したくない、自分の生活は自分で守りたいと強く願望していた。

G氏は迷惑をかけるのではないかとする懸念から、最期まで家族に依存すること無く自律した生活が続けたい願望を抱いていた。

A氏は自分の死後、孫息子の代になった時のことまで考え、残された遺族にお墓やお骨の世話で迷惑をかけたくない、死後の散骨を一人娘と相談していた。

C氏は自分の健康障害は他者への影響が大きい

と考えていた。子どものいないC氏の病気の治療・管理に対する姿勢は自分の生きることへの意欲の現われであると同時に友人や弟夫婦など周囲のものへの思いやりでもあった。特に兄弟や友人に心配をかけないために死後の計画を立てていた。

## 2)【生きる楽しみの発見】

### ①「体力に合わせた趣味の継続・発見」

A氏は自分が楽しめるものを常に探し求めている。生計を立てるために好きな洋裁を仕事として選び、没頭することができていた。A氏は好きなことと大事なことが一致したこと、そして其れを仕事として継続できることは人生にとって有意義なものと捉えていた。また、20代に趣味として始めた小説書きも年を経てもその時々に合わせて継続してきた。しかし、プロの作家になることは無理と自ら判断し、趣味として孫の童話を書いたり、人生を振り返る意味で自分史を書いていた。

C氏は社交ダンスを40年以上も続け、大会に出て優勝したり、昇級試験はすべて合格するほどの腕前だった。現在はがんの治療後も体調に合わせて内容や時間を選択しながら継続していた。社交ダンスは没頭できる趣味でもあり、より高いレベルへと自己の能力を磨き上げることのできるものでもあった。徹底的な手法で自己の技能を磨いてきたことが、がんの闘病生活や現在の健康に影響していると受け止め満足感を得ていた。C氏は子宮がん術後による下肢の浮腫や虚血性心疾患のため低下する体力にあわせダンスを継続していた。これは楽しみを継続するために方法を変えたり、工夫をしながら、やれるまでやり抜きたいという信念の貫きの現れであった。

F氏は在職中から習っていた民謡を現在も稽古を重ね、デイケアサービスなどで、それを披露することを楽しみとしていた。新しいものを唄いこなそうと稽古を続け、それを仲間の前で披露し喜ばれることがF氏の喜びでもあり、満足感にもなっていた。他者の期待や喜びが新たな挑戦への動機づけとなっていた。

D氏はかつて育児の傍ら子どものために制作した得意な編み物を継続していた。今は着る人はいないので、編み上がったセーターをクッションカバーや人形用の服などに作り替えていた。古い毛糸を利用して新たな自分だけの作品を創作し、姪や甥の子供たちにあげるのを楽しみとしていた。

E氏は長年継続している墨絵の難しい技術を習得しようと挑戦していた。また、E氏は庭に多くの植物を栽培し、その世話を楽しみ、同じ趣味の姉妹や姪と植木の交換会をしていた。墨絵や植木の世話は自分の体力に合わせ行い、独自で楽しみ、その成果を親族と共に喜びの機会としていた。これらの体験は衰えが進んでも方法を変えることによってまだまだ継続できるという安心感になっていた。

## ②「新たな特技への挑戦」

D氏は夫との死別後、関西から娘の嫁ぎ先の東京に転居した。方言の違いから転居を機に引っ込み思案になった。しかし、このままではいけないと気づき、自分から他者との交流を求め新たなことに挑戦しようと奮起した。新たな人間関係を求めて地域の高齢者施設のサークル活動に参加した。絵画や墨絵など同じ趣味を持つ友ができ、共にやる楽しみを見出した。作品は娘や親族に見せ、気に入ったものはその人に差し上げ、共通の楽しみや喜びを持つだけでなく、自己の作品が評価されやがいを感じていた。

B氏は俳句や書道の趣味に加えて従兄弟の誘いで新たに卓球を始め、自分でも気づかなかった一面を見出した。書道や俳句だけでは見られなかった他者との交わりや自己の能力の再発見や表現方法に気づく体験をすることとなった。いつも和服で過ごす生活習慣も卓球の技を磨くために変更した。大きな声を出すことや体を動かすことでこれまでと違った運動の楽しさを他者と共に共有できる充実感を得ていた。

## ③「人の輪」

「人の輪」は、独居高齢者には長年の生活体験からうまく生きていくための条件と受けとめられていた。「人の輪」が尊重されていた場面は主に近隣者関係や地域の老人会や趣味仲間などの関係においてであった。

F氏は地域の中で人との繋がりを重要と考え、老人会の役員を引き受けたり、積極的に自ら周囲へ働きかけていた。F氏にとって「人の輪」を保つことは必要な時に互いに助け合うことであり、それは人間が生きていく上で基本条件と考えていた。常に人は互いに世話をし、世話をされる相互関係にあるため、常に他者と良好な関係を保っていることで、安全で安心した生活ができると感じていた。

B氏は勤めていた頃の友人や趣味で知り合った友人との関係が自分の人生において重要であり、特に精神的に支え合いが生きる支えとなっていることを体験していた。人との親しい関係は距離感覚には関係なく、長く深く継続され、その関係は实际的、物質的支え合い以上に精神的絆の強さが重要とされていた。

## ④「奉仕」

誰からも強いられることの無い奉仕活動は高齢者にとって周囲の者との間に無償の繋がりを形成し、他者への思いやりのあらわれとなっていた。

アパート住まいの清潔好きなC氏は公共の場の清掃を自分の体調に合わせて毎朝行っていた。C氏は頭部・子宮・眼のがんの手術を次々と受けていたが、現在は治療を終え小康状態を保っていた。公共部分の自主的清掃は清潔な生活環境を保ちたいと言う個人的願望と同時に近隣者にも快適さを感じて欲しいと言う思いから良い人間関係形成に役立っていた。

E氏は地域の祭などの行事や活動の支援をするための奉仕団を結成し、キャリアを活かして社会への貢献に努めていた。退職後も社会との繋がりが持て望まれる活動が出来ることに誇りを持っていた。

## 3)【心配・気がかりへの柔軟な姿勢】

徐々に低下する体力や日常生活上の不自由さから、独居後期高齢者は、将来の自立した生活に対し気がかりや心配を感じていた。

### ①「不自由になること」

高齢者にとって不自由になることは、長年培ってきた自分らしい生き方や生活様式を継続することが困難になることであった。つまり、生活基盤や生き方そのものが絶たれることにもなりかねないほど大きな問題であった。

G氏はいつか自分で自分のことが出来なくなるのではないかと、言う不安を持っていた。死ぬこと以上に不自由になることに恐れを感じていた。体が不自由になることは現在の自分の生き方や生活様式を自分の意思とは関係なく変えなければならないかもしれないことがG氏にとっては死よりも避けたいほどの脅威であった。

B氏は徐々に低下する体力や心身機能にこれからどうなっていくのか不安に感じていた。視力や聴力の衰えは今後生活の上で障害となるのではな

いかと言う不安となっていた。障害が起こると今迄の自律した生活が困難となり、独居生活が継続できなくなるのではないかとこの恐れにまで発展する可能性があった。

#### ②「急変時の対処」

独居後期高齢者は急変時の対応をどの様にしたら良いかを考え、様々な情報を得ることによりその確実な対策を模索していた。

G氏は急変時の対応について、住んでいるマンションの連絡方法のマニュアルを調べ、自分で電話連絡が出来ない場合も想定していた。緊急時の対応については気がかりではあるが、隣人や管理人の協力体制があることを一応認識していた。その事は家族が近くにいなくても誰かが何とかしてくれるであろうという心配を和らげることに繋がっていた。

D氏は急変時の対応が上手く行くかどうか、どんな方法が有効かなどの心配をしていた。緊急時の連絡方法に自宅の電話の短縮登録以外に携帯電話の利用を考えていた。これはいつでもどんな所でも家族や救急車に確実な連絡が可能ではないかと考え、より確実な方法を模索していた。D氏は手元近くに電話機が無い場合や119と3桁の数字が押せるかどうかを心配していた。自分が欲しい時に必要な助けが来ることを強く望んでいた。

#### ③「誰かに迷惑をかけること」

G氏は将来子ども達世話になることを予想してそれを避けたいと思案していた。G氏は、自分が動けなくなって人の世話になることは周囲に迷惑を掛けることと考え、自殺をしたい程苦痛に感じていた。しかし、将来、動けなくなったら、人の世話になることは避けられないと自分を納得させようとしていた。

### 4)【老いの実感】

日常生活の中で日々感覚機能や運動機能など特に身体的老いを感じつつ、独居生活の継続困難がいずれ来ることを想定しつつ、それまでを何とか自分らしく生き、次のステップに進んでいこうと感じていた。

#### ①「行動の限界」

後期高齢者は行動の限界や能力の衰退を感じ、その現実を受け止めつつ新たな方策を模索していた。

E氏はボランティア活動として設立した奉仕団

の運営が自分の体力では難しくなりつつあることを意識し、委員長や機関紙の編集長としての役割を後継者へ移譲することによって、活動を継続しようとしていた。顧問という立場で後輩を育成し目的を達成することで諦めではなく、充実感を得ていた。

#### ②「人生の振り返り・悔い」

独居高齢者は人生を振り返り、先立たれた配偶者に対する様々な思い出を繰り返し味わっていた。妻が子どもを一人前に育ててくれたこと、自分を支え家庭を守ってくれたこと、戦中、戦後、苦勞を共に耐えてくれたことなどに対し、今何か自分にできる恩返しはないかと考えていた。

F氏は、墓を建てたり、仏壇を購入し奉ることが供養になり、妻への償いの気持ちと同時に今も妻との繋がりや共にいる感覚を得ていた。自分で選んだ高価な仏壇を居間の中心に置き、自分の死後も妻と離れることなく共にいることを信じていた。それが妻に対する悔いの気持ちを和らげ、現在の生きる支えや慰めとなっていた。

B氏にとって、中国の北支で夫が戦死したことは人生の中で最も大きな出来事であった。最期を看取ってやれなかったことは深い悔いとなっていた。仕方が無いことと思いつつも諦めることが出来ず、もし帰ってきてくれたらという適うことのない願望を持っていた。B氏の悔いや願望は夫との精神的絆となっていた。この絆は現実世界を越えたものであるが、B氏にとっては生きていく上では重要な絆であり大きな支えとなっていた。恩給を仏壇に供え、話しかけ祈り、夫との繋がりを感じ、感謝と敬愛の気持ちをあらわしていた。これは悔いの気持ちを和らげ、夫への尊敬の念を継続させ生きていく上での励みとなっていた。

G氏は病死した妻に出来る限り世話をしたが、もっと喜ばせることが出来たのではないかという思いが残っていた。自分の妻への行動を不十分でもっと食べる楽しみなどを味あわせることが出来たのではないかと悔いの気持ちがあった。

#### ③「先祖との繋がり」

高齢者にとって、配偶者との死別体験は神仏や先祖との関係がより一層身近なものとなっていた。

G氏は両親や妻、先祖に感謝を込めて、毎日仏壇に花と水を供え拝んでいた。他界した妻、両親、先祖と神仏との区別はなく、時間や空間を超越した繋がりがあった。神仏に感謝し拝むことで妻や



両親や先祖との繋がりを身近なものとして感じていた。今ここに自分があることは神仏となった妻、両親のお陰であり、確かな関係性の継続を実感していた。この関係性の流れを感じることはG氏の生きることの意味づけともなり、自己の存在感を確かなものとしていた。

I氏は妻の死をきっかけに妻や両親、先祖の存在を身近なものとして感じられるようになった。先祖、両親、妻の存在は実際的には過去の関係性の中で築かれたものであったが、I氏は自分が生きていることに彼らが不可欠であり、大きく影響していると実感し、尊敬や感謝の念をもっていた。それはI氏にとっては現在も力強い生きる支えとなっていた。

#### ④「死の覚悟」

後期高齢者にとって、将来に対する主たる関心事は身近になった死の恐怖ではなく、自己の意思とは関係なく身体的、精神的に自由が奪われることであり、回復の見込みのない延命治療などへの心配であった。殆どの後期高齢者は自分の葬儀や墓のことについて子どもや姪甥と話し合い自分の希望を伝えていた。

D氏は、自分が寝付いたときの看病で娘夫婦の生活を乱してしまうのではないかと、また自分の意思とは無関係に延命治療がなされるのではないかとという心配をしていた。死は当然のこととして受け止めているが、死までの過程で他者の世話になること、迷惑をかけることを懸念していた。

F氏にとって、生きること、死ぬことは同じように重要なことであった。90歳に近い自分の意思よりも娘に将来を託そうと考えていた。死を受け止めているが、自分の意思通りにすることは困難と感じていた。

子どものいないC氏は死後について自分の思いを弟夫婦に伝え任せると頼んでいた。C氏は他者の手を出来るだけ煩わさないためや何かに役立ちたいという気持ちから献体を考えていたが、すべてを託すことになる弟の考えも尊重し自分で決断することを控えていた。しかし弟と死後のことまでしっかり話し合い、自分の考えを伝え、最期の判断を委ねることにより、自己の安寧と相手への思いやりを示し、自己の死を穏やかに受け止めていた。

#### 5)【身体（元気）へのこだわり】

独居後期高齢者にとって、自律した生活を継続するために健康問題が最も大きな関心事であった。元気でいられることへの方略を過去の体験から自分の体調に合うように工夫していた。一方、新しい知識にも関心をもち、様々な情報を医療者や仲間やテレビから得て効果を試していた。

#### ①「衰えの受け止め」

I氏は知的能力や体力の衰えを自覚しながらも、長年培ってきた能力を活かし、現在も管理職として大学教育に携わり、社会貢献をしていると満足感を得ていた。

H氏は父の死後、母が継いだ染め物の自営業を引き継ぎ長年営んでいたが、病気入院と後継者がいない理由から数年前に辞めていた。その仕事を現在の機械化された社会についていけないと時代の変化をH氏は感じ取っていた。また、H氏は現代社会の流れに沿った生き方は自分にはそぐわないと感じ、長年守ってきた生き方、つまり、軍隊で身につけた規則正しい生活習慣が自律した健康生活を維持していく源と確信していた。

#### ②「元気でいられることへの感謝」

独居生活を維持するには、例え障害があっても生活する上で自分は健康であると感じていることが重要であった。それは、自分の健康状態に合わせ、自分の意思で、生活様式を調整し、選択していくことで自由な生活を維持することができる。衰えを自覚したり、様々な症状が出現してもセルフ・コントロールにより自律した生活が維持できることに喜びを感じていた。

C氏はがんの手術を経験し、現在も後遺症や心疾患の治療を受けながら、自律した独居生活を維持していた。病気で失った機能や、悪くなった身体部分よりもまだ残存している機能に重きをおいていた。まだ衰えない聴覚や視覚や臭覚などの感覚機能により自由で安全な生活を継続できると感じていた。C氏は多くの機能を失い生活様式を変更し活動を縮小してもまだ生きる可能性があることを神に感謝していると語った。

## IV. 考 察

### 1. 過去の体験とその意味づけ

#### 1) 過去の体験の取り込み

最適な老いとは人生における過去の克服体験との和解と受け止めである。と同時にそれらの意味

づけである。

後期高齢者が味わった過去の辛い体験は、戦争をめぐるものであった。夫が戦死したことで婚家を出ることになったり、戦時中、雑草を食べて飢えをしのいだのであった。このような体験は現在独居で自律して生きる支えになっていた。これらの辛さの乗り越え体験は、堪え忍ぶことや不足への代用を探しその場を切り抜ける技を体得するなど個別の特徴があった。

Baltes らは「サクセスフルな発達の鍵となる要素は、選択と代償のプロセスであり、選択メカニズムは人と環境の相互作用で、成功と失敗体験を引き起こす。成功は能力のレベルを維持し、新たなものの発展を助ける。失敗体験は能力を徐々に阻害する潜在的な力を持つ」<sup>1)</sup>と述べている。

後期高齢者の戦争や貧困の克服体験は、独居生活の中で起こる問題の解決方法を見いだす自信となっていると考えられる。語られた体験は過去の自分との和解（和合）であり、現在の生き方にかかっていると解釈できる。

## 2) 過去の意味づけ

後期高齢者は過去の辛さを克服した体験から老いていく現実を受け止める勇気を得ていると解釈できた。現実在即した生活様式や目標の立て直しや修正が余儀なくされるなかで、彼らは生きていることの意味を模索し続けている。

Wong は、「人生の個人的意味の発見は高齢者の主要な発達課題である」<sup>5)</sup>と述べている。後期高齢者の過去の体験から体得した知識や生活上の技や人間関係を強める技術は衰退する能力をいかに補い、自己の目標を達成していくかの模索に役立てられる。

Baltes は、「高齢者が自己の変化していく能力に合わせ、過去の体験から生まれた英知を使って、新たなゴールを設定する」<sup>6)</sup>と述べている。

B氏にとっては、近隣者の縫い物をして食糧難を切り抜けた体験が自信となり、その後、給仕係や家政婦をして自分なりの独居生活をしていた。

人はゴール達成のために必要な資源を選択し、それを取り入れ補うことにより最適条件を整え、自己の生き方を発見し、人間的発達を遂げていこうと追求するのである。

## 2. 現在をよりよく生きること

### 1) 潜在的予備能力の発揮

老いを生き生きと生きるとは潜在的予備能力の発揮により、衰えていく機能を知識や体験によって補完することである<sup>6)</sup>。

潜在的予備能力は、「ボランティア活動」や「趣味や特技への新たな挑戦」であった。B氏にとっては、高齢者センターに来ている人たちのお世話をすることが生き甲斐になっていた。それは、他者との交流を今まで以上に豊かにする機会になっていたためと考えられる。

予備能力の発揮は、最も身近な集団に参加することで他者との交流の上に自分を生かすことと関係していた。

長年続けた趣味や特技を磨くことにより自己の潜在的予備能力を自ら引き出し喜びを感じていた。自作の墨絵を自分史の挿絵にしたり、掛け軸や絵画を高齢者センターの展示会に出品して自己の上達振りを仲間に披露していた。

彼らは体力や行動力の低下を自覚していても、過去の自分と比較するのではなく、今自分にできることに視点をおいた行動に焦点を当てていた。

C氏は、「自分に合った」やり方でダンスを楽しみ、「ワルツだけ2曲ずつやっておしまい」にしていた。ダンスの練習は自律した独居生活の継続には重要であった。

高齢者は長年培ってきた才能や能力を発揮できる場が与えられると最大限発揮できる方法を考え無限大に可能性を引き出そうと努めていた。それらは体力を余り必要としない書道や絵画や手芸などに見られ、子どもの頃より慣れ親しんだ日本古来の伝統的な文化への関わりが自律した生活の精神的安寧を与えていると考えられる。

従って、地域の慣習的あるいは伝統的行事や集いに参加出来る機会を定期的に設けるよう地域行事や福祉サービスの拡大が望まれる。

### 2) 生きる楽しみの発見と充実感

Marsiske, M. は、「サクセスフル・エイジングは個人が生活に満足し、充足するという意味を含み、避けられない加齢による喪失の影響を最小限にしながら、自分たちの生活を最大限肯定的に活用する方法を見出していこうとすることである」<sup>7)</sup>と述べている。

後期高齢者の過去の体験は、配偶者の死や家族の問題など肯定的に受け止められることばかりではないが、出来事すべてを受け入れ今の人生に意味づけしようとしていた。今のあるがままを受け



止めることで新たな生きかたを模索していた。あるものは、配偶者との死別により、住み慣れた住宅からマンション住まいとなったが、その中で自分らしく楽しめる空間を探し、植木鉢やプランタンにお気に入りの植物や花を栽培していた。種類による四季折々の植物の生育の特徴をわきまえ世話をし、花や葉の成長を楽しんでいた。

現在、高齢者は物質的、精神的に不自由なく、生きられることに満足し感謝していた。また、高齢者は家族や友人やかつての仕事仲間など安定をもたらす親密な関わりを持っていた。これらの繋がりは距離的に離れていても、会う頻度に関わりなく高齢者個々の孤独感を和らげる働きがあると推測される。彼らは、常に趣味や仲間や家族との出会いを求め、目標となるものを見つけ追求し続けることで充実感を得ていた。

ボランティア活動や他者を思いやる小さな行動は、他者から感謝される、あるいは人に役立っているという感覚を持つことで、自尊感情の高まりや誇りを感じていた。

これらの感情が次の行動の動機付けとなり、新たな潜在的予備能力を引き出すきっかけともなりうると考えられる。自らの内的動機付けによる行動は感情の高揚のみならず体力低下予防にもなる。長年継続してきた民謡や俳句や墨絵や花の栽培などの継続は独自の才能を伸ばす目標への挑戦になっていた。

反面、ある高齢者は社交ダンスや遺跡巡りを好んでいたが、心疾患と診断されてからは徐々に活動量を減らし、その代わりとなる華道を再び始めた。また、階段昇降が難しく外出できなくなった高齢者は趣味の美術館巡りを写真集やビデオ映像などに変えて楽しんでいた。

Baltes らは「失った機能を補い目標を達成しようとする補償メカニズムは、過去の成功や失敗の体験から個人を守るために必要とされ、機能の維持、回復、高揚を促進される」<sup>6)</sup>と述べており、類似した現象である。

高齢者の才能がより熟練できる機会や場がある環境を提供することが重要である。しかし、大都市では近隣者との交流習慣が少ない場合や近隣者との交流よりも独自の楽しみや生き甲斐を見出している高齢者もある。従って、多様性に富んだ地域活動などの企画が望まれる。

学問への没頭、俳句、洋服のデザインや弟子の

指導など創作的活動を自己の体力に合わせて行うことは健康生活を活気づけるものとなっていた。また、体力的に無理と感じると目標を下げたり、活動時間を短縮したり、役割を後輩に譲り指導的立場に代わるなど工夫することで自己の目標を達成していた。

独居後期高齢者は自律した生き方を選び取ってきたため、依存することや意思決定を他者に委ねることは望んでいない。そして、人生最期の時まで自己の意思に沿って生きたいと願っていた。そのため、医療従事者は高齢者と家族の真の望みを十分に傾聴し双方が納得できる方法を実現できるように働きかけることが必要と考える。

従って、医療従事者は高齢者の健康障害に対する自己管理能力を見極め、個別の特性にあわせた必要な指導やケアを工夫することが重要となる。

### 3. 近未来へのこだわり

老いの現実と直面しながら、後期高齢者は将来、子供の世話になることを回避したいと語っていた。

#### 1) 老いの受け止めと気がかり

ある後期高齢者は、娘が成長して離れていってしまったことで「人の迷惑にならないように」自分自身の生きる楽しみを見つけないと話した。また、別の高齢者も寝たきりになって下の世話をしてもらうことは「子どもの足を引っ張るようで嫌だ」と語った。個々には老いをめぐり子どもとの関係性へのある種のこだわりがあるように思われた。自らの老いに子どもを巻き込まない気遣いさえ感じられた。「人にあんまり世話にならないでひと思いに死にたい」という表現もまたそうした家族への気遣いであった。

近未来へのこだわりは健康法にもみられた。すなわち、残されている快活さを自ら保持しようとする努力があった。C氏やD氏からは健康食品を取り入れることによって、健康を維持しようとする姿勢が推測された。

Baltes らは「サクセスフル・エイジングの視点として、個人が低下・減少していく資源にもかかわらず、いかに適切な機能を維持しようとしているか、また、認識的・身体的喪失をしつつある個人がいかに日々に課された仕事を達成しようとしているかを理解することは重要である」<sup>6)</sup>と述べている。

高齢者はできるだけ家族や医療施設などの世話

になりたくないという思いを持っている一方、それは仕方のないこととして消極的な受け止めをしていた。

保健、医療、看護、福祉に携わる者は、高齢者の意思を尊重し、自律した生活を支えるために家族や地域、他の専門職者らと連携しながら、独居生活を継続するための物理的、人的資源を整えていく必要があると考える。

## 2) 死の覚悟

戦争体験など多くの困難を克服してきた独居後期高齢者は、身体的変調や死の危険を身近に感じてもそれらが特別のこととしてではなく、自然の出来事として受け止められる精神的柔軟さを備えていた。そのため、孤独や不安に陥ることが避けられていたと考える。この体験の積み重ねが自己効力感となり、独居生活の不自由さや困難な出来事に対して、現実を冷静に受け止め乗り越えようとする姿勢となっていた。

また、後期高齢者は体力や行動力の顕著な減退を感じ、もはや現状を維持することの難しさを実感していた。いずれ訪れる自己の死を個人的問題としてではなく、家族や先祖との長い繋がりの中で考えていた。自己の死や死後のことについて家族と話し合っている者もあるが、まだ十分に話し合っていないものもいた。

高齢者が家族と死について話し合うには、さまざまな要因が関連していると考えられる。死を身近なこととして向き合っている高齢者に対し、子どもや孫の世代では死を自分や家族のこととして受け止めることは困難である。家族内で高齢者の望む死や死後についての話し合いを自然な雰囲気の中でもたれることが今後期待される。そのために、死の準備教育について地域や施設、学校教育の中で意識的になされることが必要と考える。

また、高齢者は過去の生き方を振り返り、自己の個人的功績や苦難の克服体験を思い起こし、人生を肯定することができていた。一方、ある高齢者は死別した配偶者、特に妻に対する悔いの気持ちをもっていた。その気持ちは毎日の仏壇や墓の世話や祈りとして現されていた。死別した配偶者への思慕や感謝、先祖への崇拝の念は毎日の慰霊的行動の中にみられた。亡くなった配偶者や先祖との祈りを通しての繋がりが高齢者のスピリチュアルな安寧になっていたと推察される。

自己の死に対する感覚と配偶者や先祖の関係は

より身近なものとなり、自己のおかれている現実を自然なこととして冷静に受け止めることができていた。これは子供や孫に対しても老いや死が特別なものではなく、誰にも訪れることとして教える機会ともなりうる。高齢者が家族とともに「生きること」や「死ぬこと」を身近なものとして共有することは家族にとっても貴重な体験である。その役割を高齢者が意識的に担えるような社会的環境調整が地域の中でなされることが望まれる。

独居後期高齢者は死を覚悟し、死後の段取りまで計画している場合が多い。特に自律した生き方を選択した時点から主体的に死までの生き方や死後のことについて考えていた。我々看護者は、高齢者の死に対する思いを受け止め、家族と協力して、実際的にも精神的にも霊的にも相互に準備できる医療、看護、福祉体制を構築していくことが重要と考える。

## V. おわりに

本研究では大都市の独居後期高齢者のサクセスフルエイジングについて明らかにすることができたが、対象が9名と少数であったことと居住地域が都市部に限定されていたことから、更に対象人数を増やし、条件の異なる地域での調査が必要と考える。本研究に協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

## VI. 文 献

- 1) Baltes, B. and Baltes, M.M. : Successful Aging, Cambridge Univ. Press, 1990.
- 2) 内閣府：高齢社会白書 平成22年度版、2010.
- 3) 厚生労働省大臣官房統計情報編：平成22年国民生活基礎調査、厚生統計協会、2010.
- 4) 三浦文夫編：図説高齢者白書、全国社会福祉協議会、1999.
- 5) Wong, P.T.P. : Personal Meaning and Successful Aging. Canadian Psychology, 30, 516-525, 1989.
- 6) Baltes, M.M. and Carstensen, L.L. : The process of Successful Aging, Aging and Society, 16, 397-422, 1996.
- 7) Marsiske, M., Franks, M.M., etc : Psychological Perspective on Aging, 145-175, in Aging the Social Context, Morgan, I., Kunkel, S., Pine Forge Press, 1998.